



## 健康志向

高齢社会が加速するなか、健康志向の高まりや手軽で安価に参加できることもあり、マラソンがブームです。鹿児島県でも九州の南端、指宿で行われる菜の花マラソンや鹿児島市及び始良市をまたがり開催されている鹿児島マラソン（今年度は新型コロナウイルス感染予防のため中止）があります。冬季に観光客が低迷する鹿児島に観光客の誘致を図り、地域おこしや地域の活性化につなげようとの思いもあり開催されています。

高齢者の多くは、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。フレイルを予防するには、生活習慣病の予防や、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。

ぽかぽかとした日差しがやさしい季節です。日常生活の行動に、ちょっとした運動を取り入れたり、歩く時間や距離を伸ばすなどして、毎日続けられる方法を、少しずつ始めてみませんか。

# 3月

# 行事予定表

済生会鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
なでしこの杜：誕生会 武デイ：さくら餅	武デイ：平行穴落とし 武デイ：さくら餅	特養：雛祭り、誕生会 GHハイランド、5丁目：雛祭り 武デイ：タオルのつけ 武デイ：かき玉汁	武デイ：豆落とし 武デイ：かき玉汁	GHハイランド：誕生会 武デイ：ボーリング 武デイ：20年度カレンダー	ケアハウス：カラオケ倶楽部 武デイ：ピンポンカップ入れ 武デイ：20年度カレンダー	武デイ：裏返しゲーム 武デイ：貝合わせ
8	9	10	11	12	13	14
武デイ：桜飾り	武デイ：てるてる釣り 武デイ：桜飾り	武デイ：平行穴落とし 武デイ：逆さ言葉	武デイ：タオルのつけ 武デイ：もやしたまご炒め	GHハイランド：誕生会 武デイ：豆落とし 武デイ：もやしたまご炒め	武デイ：裏返しゲーム 武デイ：甘酒とおかき	武デイ：ピンポンカップ 武デイ：甘酒とおかき
15	16	17	18	19	20	21
武デイ：皆で壁画	武デイ：タオルのつけ 武デイ：皆で壁画	ケアハウス：映画倶楽部 武デイ：積み上げゲーム 武デイ：皆で壁画	武デイ：ピンポンカップ入れ 武デイ：逆さ言葉遊び	武デイ：裏返しゲーム 武デイ：ユニークしりとり	武デイ：ボーリング 武デイ：絵はがき	武デイ：豆落とし 武デイ：絵はがき
22	23	24	25	26	27	28
武デイ：てるてる釣り	武デイ：ボーリング 武デイ：貝合わせ	武デイ：豆落とし 武デイ：桜を咲かそう	GH5丁目：誕生会 武デイ：平行穴落とし 武デイ：桜を咲かそう	武デイ：タオルのつけ 武デイ：手巻き寿司	武デイ：積み上げゲーム 武デイ：手巻き寿司	武デイ：てるてる釣り 武デイ：カレンダー
29	30	31				
武デイ：カレンダー	武デイ：ピンポンカップ入れ 武デイ：カレンダー	武デイ：ボーリング 武デイ：ユニークしりとり				
※GHハイランド ➡ グループホーム武岡ハイランド ※GH5丁目 ➡ グループホーム武岡5丁目 ※武デイ ➡ 武岡台デイサービスセンター		☆ 武岡台デイサービスセンター パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています！ ☆GH5丁目 月4回不定期で音楽療法を行っています！		☆特養 3月下旬にお花見予定です！		

---

## 3 月が旬の野菜

3 月が旬の時期となる冬～春野菜 ブロccoli、カリフラワー、さやえんどう、春菊、新玉ねぎ、グリーンピース、セロリ、小松菜、ふきのとう、水菜、菜の花、かぶ、など…

厳しい冬も少しづつ落ち着き、春キャベツなどの春野菜が店頭に並び始めます。また秋の味覚でもある椎茸は、3 月にも旬の季節をむかえます。

温くなる一方で寒い日も続きますので、ニラやブロッコリー、水菜など栄養価の高い野菜を食べて免疫力の維持に努めましょう。「旬の野菜を食べよう」と言いますが、その理由は野菜が最も成熟した頃合いであり、味も栄養価も一番良くなる時期だからです。おいしい旬の野菜をたくさん食べて、毎日を健康に過ごしましょう。

ホームヘルプステーション高喜苑

---

## 2 月といえば…

グループホーム武岡ハイランドでは、2 月 3 日に節分行事をしました。職員が扮する鬼に対して、皆さんで「鬼はそと～、福はうち～」と豆まきを行い、厄除けをしました。

もともと節分は雑節の一つで、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことで、節分とは「季節を分ける」ことも意味しています。特に江戸時代以降は立春（毎年 2 月 4 日ごろ）の前日を指す場合が多いそうです。また地方や神社などによって異なりますが、邪気除けの柊鮎などを玄関に飾るところや、縁起を担ぐために恵方に向けて太巻きを食べる習慣も根付いてきていますね。

今年の冬は暖かい日が多かったですが、当苑でも職員が持ってきた桃の枝につぼみがつき、桃の節句には、花が咲くのではと楽しみにしています。花が咲いたら、雛飾りと並べて 3 月の雛祭りを華やかに楽しみたいと思います。

グループホーム武岡ハイランド

---